

Stärken und Schwächen rückmelden

Zielgruppe

- 3. Zyklus

Kompetenzen

- SuS vergleichen Selbst- und Fremdwahrnehmung.

Arbeits- und Sozialformen

- Plenum
- Gruppenarbeit
- Teamarbeit

Zeitfenster

- ca. 1 Lektion

Vorbereitung/Material

- AB «Stärken und Schwächen rückmelden»

Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
20'	<p>Alle SuS erhalten eine Kopie des Arbeitsblattes und schreiben den eigenen Namen oben hin.</p> <p>Dann zirkulieren die Blätter in der Klasse, so dass jedes Blatt bei allen einmal vorbeikommt.</p> <p>Die SuS setzen Kreuze hinter die Eigenschaften, die sie der Besitzerin oder dem Besitzer des Blattes zugestehen. Wenn alle mit derselben Farbe oder alle mit Bleistift schreiben, ist nicht erkennbar, wer welches Kreuz gesetzt hat. Am Schluss erhalten alle wieder ihr eigenes Blatt und vergleichen diese Fremd- mit der eigenen Wahrnehmung.</p> <p><i>Variante: Erstellen Sie eine eigene Liste von Eigenschaften, falls Ihnen die Zusammenstellung auf der Kopiervorlage zu wenig geeignet erscheint. Auch leere Felder sind möglich, damit die SuS noch ergänzende Eigenschaften einfügen können.</i></p>	Kopien AB
15'	<p>Für die Reflexion der Ergebnisse sucht sicher jeder 1-2 andere SuS, mit denen er oder sie das Ergebnis gerne besprechen möchte.</p> <p>Folgende Fragen können besprochen werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hat mich die Fremdwahrnehmung überrascht? Weshalb? Weshalb nicht? - Wie hätte ich mich selber eingeschätzt? - Fühle ich mich fair beurteilt? - Gibt es Rückfragen? 	
10'	<p>Evtl. Abschluss im Plenum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Habt ihr das Gefühl, dass ihr euch fair beurteilt habt? 	

Speisekarte Eine Orientierungshilfe durch das Land von zu viel und zu wenig



Einleitung	3
Das können Sie in der Schule tun	4
Beispiele zu allen Kapiteln	5
Adressen und Internetseiten	18
Teil I: Hintergrund	14
1. Essen und Esskultur	12
2. Übergewicht	17
3. Magerkeit, Ess-Breitsucht und Essstörung	110
Teil II: Unterricht	81
4. Selbstwahrnehmung	82
5. Selbstbild	88
6. Körperbild	814
7. Selbstbewusstsein	822
8. Geschlechterrollen	827
9. Körpergefühl	834
10. Essen und Genüssen	838
11. Essstörungen thematisieren	849
Teil III: Ernstfall	881
12. Gruppenarbeit gestalten	882
13. Umgang mit Mager- und Ess-Breitsüchtigen	888
14. Umgang mit Übergewichtigen	8811
15. Elternkommunikation	8813

	<p>– Gibt es Rückfragen? Dinge, die ihr gerne noch geklärt hättet?</p> <p>Diese Übung kann ein guter Einstieg sein, um mit der Klasse über die Kommunikation innerhalb der Klasse zu sprechen. Wie und was besprechen wir miteinander, hinter dem Rücken, ...? Was hat welche Auswirkungen? Wie geht es uns dabei?</p> <p><i>Karl Dambach beschreibt in seinem Buch «Mobbing in der Schulklasse» (1998) eine ähnliche Methode. Seine Erfahrungen zeigen, dass die Schülerinnen und Schüler immer wieder sehr überrascht waren von der Fremdeinschätzung. Er berichtet: «Meist dauerte es eine Weile, bis das Gespräch in Gang kam. Aber dann drückten doch viele ihr Erstaunen oder ihr Entsetzen über die Beurteilung ihrer Eigenschaften durch die Mehrzahl der Klasse aus. Es gab Nachfragen, und manches Rollenverhalten veränderte sich nachhaltig» (S. 99f.).</i></p>	
--	---	--

Quelle:

- Speisekarte. Eine Orientierungshilfe durch das Land von zu viel und zu wenig. 2013, FHNW <https://www.fhnw.ch/de/weiterbildung/paedagogik/beratungsstellen-und-beratungsangebote/beratungsstelle-gesundheitsbildung-und-praevention/publikationen-gesundheitsbildung> Download (27.11.2019).

Adressen, Links für weitere Unterstützung

- Information und Prävention
 - Berner Gesundheit <http://www.bernergesundheit.ch/waswirtun/gesundheitsfoerderungpraevention/>
- Beratung
 - Berner Gesundheit <http://www.bernergesundheit.ch/waswirtun/suchtberatung/>

Mailadresse für Feedbacks:

praevention@beges.ch

Stärken und Schwächen rückmelden

Name:

Eigenschaften	Wer mich so beurteilt, macht hier ein Kreuzchen:
Fleißig	
Intelligent	
Ängstlich	
Freundlich	
Selbstbewusst	
Einfühlsam	
Ehrlich	
Nervig	
Hinterhältig	
Rechthaberisch	
Gewalttätig	
Unterwürfig	
Aufgeregt	
Hilfsbereit	
Verbissen	
Gutmütig	
Selbständig	
Langweilig	
Cool	
Verklemmt	
Sportlich	
Angriffslustig	
Redegewandt	
Verschlossen	
Prahlerisch	
Überheblich	
Pessimistisch	
Angepasst	
Lustig	
Verträumt	
Naiv	
Empfindlich	
Einzelgängerisch	
Anbiedernd	
Sympathisch	
Egoistisch	



Quelle: Speisekarte, 2013, FHNW <https://www.fhnw.ch/de/weiterbildung/paedagogik/beratungsstellen-und-beratungsangebote/beratungsstelle-gesundheitsbildung-und-praevention/publikationen-gesundheitsbildung>